四庫全書

子部

欽定四庫全書

子部

普濟方卷二百六十三

詳校官太醫院吏目臣宋桂

編修臣倉聖脈覆勘

總校官中書臣朱鈐

校對官中書臣范來宗

謄録監生臣江晉

普濟方卷二百六十三

明 周王朱橚 撰

服餌門

總論

凡人春服小續命湯五劑及諸補散各一劑夏大熱則服腎瀝湯三劑秋服黄芪等丸一兩劑冬服藥酒兩三劑立春則止此法終身常爾則百病不生矣俗人見淺但知鉤吻之殺人不信黄精之益壽但識五穀之療饑

不知藥之濟命但解施瀉以生育不能秘固以熈養故有服餌方焉鄰培曰夫欲服食當尋性理所宜審冷暖之適不可見彼得力我便服之初御藥皆先草木次石是為將藥之大較也所謂精粗相代由粗以至精者也夫人從少至長體習五穀卒不可一朝頓遣之凡服藥物為益遲微則無充饑之驗然積年不已方能骨髓填實五穀居然而自斷今人多望朝夕之效求目下之應臓腑未充便以絶粒穀氣始除藥未有用又將御女形神

與俗無別以此致弊胡不惟哉服餌大體皆有次第不知其術者非止交有所損卒亦不得其力故服餌大法必先去三蟲三蟲既去次服草藥好得藥力次服木藥好得藥力次服石藥依此次第乃得遂其藥性庶事安穩可以延齡矣○嵇康之論養生曰世或謂神仙可以學得不死可以力致又曰上壽百二十古今所同過此以往莫非夭亡此皆兩失康之大意以謂神特壽異氣稟之自然非積學所能致至於導養得理以盡性命上獲

千歲下數百年有之耳夫以康論養生則善矣而獨以神仙為不可學何哉黄帝之論天真混元之言道皆以虚無為宗恬淡為本至於黄庭内景金碧參同其為養生引年之道皆一道也而獨以神仙為不可學則非也黄帝問道於成子廣成子曰無視無聽抱神以靜形將自正必靜必清無勞汝形無揺汝精乃可長生所謂道者如此而已若夫飛丹鍊石導引按蹻與夫服氣辟穀皆神仙之術所不廢者

神仙服餌 附論

夫天分正氣布晦明風雨之宜人禀太和有寒暑寢興之悳是則勞逸變作損益互生茍不狥於天真乃自傷於至性謂或棲神玄化體道丹邱餌其卉木之英慕彼煙霞之域足使貫金石之筭因能鍊氷雪之性容復命之根源益精氣之户牖儻永專於服餌可自得於神仙今所纂集諸方遡考前經旁徵故典品藥必稽於和扁論醫如訪於喬松廻裒歷而去微痾未為奇効駐童顏

而堅上壽粗有神功將後必祕藏庶存編次云爾○神仙服餌草木必取其柯葉堅固形質不變若松柏茯苓之類其意蓋以延年益壽為本至於其他非具五行之方則必備四氣之和其意深矣千金謂服餌大法必先去三蟲三蟲既去次服草藥草藥得力次服木藥木藥得力次服石藥精粗相代由粗以至精其序不可紊也

方

老君益壽散出聖惠方

白朮四兩　防風一兩去蘆頭　乾薑一兩五錢炮剉　細辛三分　桔梗一兩去蘆頭　肉蓯蓉酒浸去皴皮　遠志去心　澤瀉各一兩　石斛去根剉　桂心　栢實　雲母粉　石韋去毛　杜仲去粗皮剉　牛膝去苗　白茯苓　菖蒲　五味子　蛇床子　甘菊花　山茱萸十三味各五錢　附子一兩五錢炮去皮臍　天門冬五兩去心焙　天雄五錢炮裂去皮臍　熟乾地黃二兩

右擣細羅為散平旦酒服三錢各月日三服夏平旦一服春秋平旦日暮各一服服藥後十日知效二十

日所苦覺減三十日氣力盛四十日諸病除六十日身輕如飛七十日面光澤八十日神通九十日精神非常一百日已上不復老也若能斷房事長生矣

代茶新飲出御藥院方

黃芪　通草各二斤　茯苓　桑根白皮　乾薑　乾葛各一斤　鼠粘根二斤溫水洗　枸杞根洗　生乾地黄　忍冬十二月採枝莖并葉陰乾溫加五兩　薏苡仁各十兩　菝葜八兩　麥門冬去心　萎蕤各五兩

右並揀擇取州土堅實上者刮削如法然後秤大斤兩各各别擣以馬尾羅子篩之不用細攪令匀調重篩務令相入不令偏併别取黄白皮楮白皮根相兼細切煮取濃汁和溲令硬軟得所更於臼中擣别作一竹棬子圍闊二寸半二分以下臨時酌量大小厚薄作之此亦無定衆手依模捻作餅子中心穿孔日曝乾百餘餅為一串即以葛蔓為繩貫之竹篾亦可掛之通風陰處妙若須煮用炭火上炙令香熟勿令

焦臼中搗末任隨時取足煎以大茶大都濃薄量之著少鹽煑之頻搗之即滑美著鹽橘皮蓽撥亦佳除風破氣理丹石補腰脚聰耳明目堅肌長肉舒筋骨通腠理頭腦閉悶眼睛疼痛心虚脚弱不能行步其效不可言若患脚氣肺氣疝氣咳嗽入口即愈患消中消渴尤驗主療既多不復一一具說但服之立取其驗禪居高士特宜多飲暢臟腑調適血脉服少益多心力無勞飢飽飲之甚良若臘月臘日合之十年

不敗

神仙變白延年十精散出聖惠方

巴戟天精 雲母粉日精 甘菊花月精 熟乾地黄地精 兎絲子人精 杜仲山精 五味子草精 鍾乳粉水精 石斛石精 人參藥精

以上各等分

右擣細羅為散每服以酒調下三錢空心及食前服久服髮白再黑齒落重生充益肌膚悅澤顏色腰脚輕健耳目聰明補腦添精延年却老其功不可具述

普濟方

西嶽真人靈飛散 出聖惠方

雲母粉一斤　茯苓八兩　鍾乳粉　人參千金翼作白朮　栢子仁

續斷　桂心各七兩　菊花十五兩　乾地黄十二兩

右為末生天門冬十九觔取汁溲藥内銅器中蒸一石二斗黍米下米熟曝乾為末先食飲方寸匕日一三日力倍五日血脉充盛七日身輕十日面色悦澤十五日行及奔馬三十日夜視有光七十日白髮盡落故齒皆去更取二十一匕白蜜和擣二百杵丸如梧

桐子大作八十一枚曝乾丸皆映徹如水精珠欲令髮齒時生者吞七枚日三服即出髮未白齒不落者但服散五百年乃如前法服已白者餌藥至七百年乃落入山日吞七丸絶穀不飢余得方已來將踰三紀頃者但美而悦之疑而未敢措手積年詢訪屢有好名人曾餌得力遂服之一如方説但能業之不已功不徒棄耳

常餌補方

枸杞子一斤　天雄三兩　茯苓　石斛　乾薑各八兩　兎絲子　遠志　續斷各五兩　乾地黄十兩

右治下篩酒服方寸匕日二

四扇散出聖惠方　變白輕身却老還童除百疾駐顔益壽填精補腦

松脂鍊成者　澤瀉取岐尾好者　白朮時月日肥大者　雲母粉製如常法　乾薑炮白實者　桂去麄皮　菖蒲石上者　生乾地黄焙乾

右各等分擣四萬杵細羅為散先以蠟紙數重作囊

盛之更於新瓶器中盛每日兩食前以清酒調下三方寸匕或以蜜丸如梧桐子大清酒服十五丸百日即效

八仙公延年不老散（出聖惠方）

熟乾地黃（三十兩） 五味子（四兩） 天門冬（十二兩去心焙） 菖蒲（六兩） 遠志（四兩去心） 石葦（四兩去毛） 白茯苓（二兩） 桂心（二兩）

右擣細羅為散每服三錢水調服之日三服三十日力倍於常六十日氣力盛衆病皆除三百日行及奔

馬五百日毒害不能中千日夜視有光九年成地仙

七精散出聖惠方　除百病明耳目延年却老

茯苓天之精三兩　地黄花土之精　桑寄生木之精各二兩　菊花月之精一兩一分　竹實日之精　地膚子星之精　車前子雷之精各一兩三分

右上應日月星辰欲合藥者以四時旺相先齋戒九日別於静室内焚香修合擣羅為細散每服三方寸匕以井華水調下面向陽服之須陽日一服陰日二

服四十九日即驗地黃花四月採竹實似小麥生藍田竹林中元本四十九日即驗可成仙矣凡用茯苓當如雞雉兎形者或如龜鼈形狀者佳桑上寄生須桑上者餘藥並須州土精好者為妙

地髓散 出聖濟總録 長年保命

生乾地黃四兩 莎草根 茜根 地骨皮 菴蕳子 茅根一兩

右擇日修合春用甲子夏用丙子秋用庚子冬用壬

子擣羅為細散每日早晨温酒調下一錢匕午後再服五十日後諸疾不生身體輕强久服神效

靈仙散出聖濟總録 輕身延年却老

白茯苓去黑皮 天門冬去心焙 白朮 巨勝子去皮膜一兩

桃仁去皮尖炒 乾黄精各一兩

右擣羅為細散每於食前水飲下三方寸匕日二服或以蜜丸如赤小豆大每服三十丸温水下

王母四童散 是茅君小弟保命君所服方

胡麻黑肥者去皮熬令黃香　天門冬高地肥甘者乾之　茯苓白實者亦當先煑爆乾　熟黃精高地宿根者乾之　桃仁當用好者仍須大熟桃解核取仁熟湯浸去皮尖　朮時月採肥大者

右精治各二斤先熬胡麻後入諸藥擣三萬杵細羅為散每日平旦以酒服三錢暮再服漸加之亦可水服如丸即鍊蜜和更擣萬杵丸如梧桐子大自二十丸加至四十丸

神仙令誦書氣力不衰方

松脂四兩桑柴灰二十遍止　白蠟一斤　羊脂二斤　白蜜二斤　餳糖四兩

右都入銅器中以慢火煎可一炊時為度盛於不津器中每服以溫酒調可一雞子大日三服神妙

神仙服食方

白茯苓一兩　陳葵子三分　桂心五錢　天門冬一兩去心焙　川椒五錢去目及閉口者微炒出汗

右擣細羅為散以新汲水調三指撮服之日再服至百日耐老延壽

真人服食方

雲母粉五十斤　松脂十二斤　白茯苓十斤　附子去皮臍生用　蠟

蜜十斤

右搗羅上四味為末與蜜相和更搗三千杵以三年米醋拌令匀用不麄磁器内之埋於地中滿千日方成藥或出之其上時時有光每服以温水化雞子大服之日三服至一斤身中三蟲伏尸萬邪惡病及諸瘡癩皆除服之二斤饑渴寒熱一切盡除服之三斤

筋骨强服之四斤氣力盛服之五斤顔色如玉服之六斤身如飛服之七斤延年不老可致神仙

神應丸　久久通靈預知吉凶

預知子去皮　茯神去木各半斤　遠志去心　桂去粗皮各一分

右擣羅為末酒糊丸如梧桐子大每月初二日初六日乳香湯下七丸

益壽地仙丸出御藥院方　補五臟填骨髓續絶傷黑髭髪和氣血駐顔輕身健體延年益壽補益丹田清頭目聦

耳

甘菊（三兩）枸杞（二兩）巴戟天（去心二兩）肉蓯蓉（酒浸二宿洗淨切片焙乾四兩）

右搗羅為末鍊蜜和丸如梧桐子大每日空心鹽湯或酒下三十丸久服清頭目補益丹田駐顏潤髮春秋枸杞菊花加一倍冬夏蓯蓉巴戟加一倍服餌勿令斷絶

神仙四鎮治病得仙方（出聖惠方）

太一禹餘糧末　白茯苓末　丹砂細研水飛過　麥門冬去心末各五兩

右各别擣羅訖先内禹餘粮擣五百杵次入麥門冬擣五百杵次内丹砂擣五百杵次内茯苓擣五百杵訖用白蜜一升半煎蠟一兩半以和藥令相得更擣五百杵丸如梧桐子大空心以温水服二十丸若欲服藥先一日不食齋戒清凈然後服之

神仙駐顔延年方

枳實　熟乾地黃　甘菊花　天門冬去心焙已上各三斤

右擣細羅為散每服三錢空心以温酒下日再服之衆病皆除身輕目明百日顏色悅澤如十五時人可致神仙與天地相畢

神仙長生不死四靈丹方出聖惠方

一曰鴻光雲母粉是　二曰千秋卷栢是　三曰萬歲澤瀉是　四曰慈墨實兎絲子是

右擣羅為細末以白松脂和汁千杵丸如梧桐子大每

服時空心温酒下三十九服經七年壽可千歲不死

旦暮長服之可與天地相守

真人服食方 出聖惠方

熟乾地黄十斤細切以酒二升浸三日取出曝乾 巴戟一斤 厚朴一斤去麄皮微炙 乾漆一斤擣碎炒令微煙出 覆盆子一斤

右擣羅為細末每服以酒調下二錢日三服加至三

錢延年

神仙卧益力方 出聖惠方

朮 麻黃去根節 甘草各二兩

右擣細羅為散每於食後向東水服二錢日中向南水服暮向西水服之氣力百倍神驗

神仙徹視鬼方出聖惠方

白英石細研水飛過 鬼督郵 菊花各一兩

右擣羅為末酒服一錢日一服五日視則徹矣

芡實散出聖濟總錄

河土公益壽延年

乾雞頭實去皮 忍冬莖葉揀無蟲汙新肥者 乾藕各一斤

右放甑内炊熟曝乾擣羅細散每日食後新汲水調下一錢

蒼朮木瓜丸 出聖濟總録 郤老駐顔治腰脚

蒼朮 一斤米泔浸五宿切焙乾為末 木瓜 一枚瓷碟盛飯甑内蒸爛去皮核

右取木瓜研如糊拌蒼朮末丸如梧桐子大焙乾用黄蠟不拘多少放銚内鎔將藥放蠟内拌匀取出篩子内紙襯衮過每日空心塩酒任下三十丸

老子乳丹入口不死方 出聖惠方

蜜三升 新生

右合煎一兩沸以不津器盛之每日空心服一中盞

此名太乙神丹

硇砂丸方 出本草方

用硇砂不計多少用罐子內著上面更坐罐子一箇

用紙筋白土和上再俱泥了窨乾後從辰初便用蒼

耳自在落下葉將來搗羅為末藥上鋪頭盖底上面

罐子內用水坐著水旋添火燒從罐子外五寸以來

圍遶欲盡更添大移向前罐子周廻火盡更旋燒促向前計一炊時為度更不移火即閑雜人及婦人不得見一炊時住取来擣羅為末醋麵糊為丸如梧桐子大每服逐日十九至十五九温酒或米湯下並無忌若燒喫二三斤進食無病

麻油薤白方

用麻油一斤薤白三觔切内油中微火煎之令薤黑去滓合酒服之半升三合百脉血氣充盛服金石人

先宜服此方

又方

用皂莢并澤瀉水煑乾為末鍊蜜為丸如梧桐子大常服每空心以温酒下十五丸至二十丸甚妙

輕身散 出聖濟總錄 蕩穀氣延壽命

用黄芪一斤剉生薑汁煑三十沸焙乾為散入茯苓甘草人參山芋雲母粉各一錢拌匀每服一錢匕入鹽少許湯點服不拘時候

回素散出聖濟總録　返神歸元助氣於坎室

用澤瀉四兩細剉鵜羅為散入丹砂雲母粉各一分和之每日服一錢匕米飲調下

野雲漿出聖濟總録　壯氣海潤五臟益精光和心神

用糯米三升以井水三斗煑熟取飲入瓮半升攪匀入母粉二兩丹砂一錢白茯苓人參末各一兩同煎至七升每服半盞溫冷任意

茯苓散出聖濟總録　還精補腦長生駐顔神仙却老延年

赤茯苓先用水煮三四十沸曝乾四兩 菊花二兩 鍾乳取如鵞管蟬翼光明者先入銀器中放在五六斗釜中乃添水於釜内九分釜底然火令如魚目沸三復時每一復時換水淨洗刷復添水慢火煎令魚目沸日足取出乳鉢内研極細入水少許更研如稀糊乃取澄曝乾更研如粉一兩 雲母取黄白光者旋於大方磚上以炭火七斤煅通赤從旦至暮取出去灰搗羅為末入絹袋於大盆中擺之挼擦令水内澄取曝乾更研如粉一兩 菖蒲九節者米泔浸三復時逐日換泔日足切曝乾 栝樓根 赤石脂研如粉水飛過曝乾更研 山茱萸微炒 防風去 牛膝 菟絲子酒浸三日控乾搗末 熟乾地黄焙 續斷 杜仲去麤皮炙 山芋 蛇床子微炒 天雄炮裂去皮

臍）栢子仁　桂（去麁皮）　牡丹皮　肉蓯蓉（酒浸去皴皮切焙）　人參　天門冬（去心焙）　石斛（去根節）　白朮　石長生（去根節微炙）　牡蒙　附子（炮裂去皮臍）　苦參　玄參（水洗焙炒焦）　獨活（去蘆頭）　牡荆子　狗脊（去毛）　紫菀（水洗去土暴乾）　乾薑（炮裂）　黄芪（炙剉）　澤瀉　甘草（水蘸炙）　芎藭　巴戟天（去心）　净沙參　遠志　石南葉（暖水洗控乾炙）　牡蠣（搗末水和作團轉飛取曝乾各半兩）

右搗研羅為散每服一錢匕温酒調下日三服空心日午近晚各一二十日見効四五十日諸疾並瘥一

年可還童

又方 出聖濟總錄

白茯苓去黑皮 鍾乳錬成者 雲母錬成者 澤瀉 菊花 杜仲去麄皮炙 栢子仁 石斛去根節 熟乾地黄焙 山芋 天門冬去心焙 石南葉暖水洗慢火炙 肉蓯蓉酒浸去皴皮切焙各一兩 續斷一兩 天雄炮裂去皮臍 菖蒲九節者米泔浸再宿日換泔浄洗切焙乾 菟絲子酒浸三日控乾搗末 牛膝 山茱萸 五味子 蛇床子簸去粃各一兩五錢

右擣研羅為散每服一錢匕酒調下早辰日午近夜服或鍊蜜和丸如梧桐子大每服三十丸温酒下日再服二十日見效四十日萬病悉除忌犬牛肉生葱蒜莱菔羊血醋等

又方

白茯苓去黑皮剉碎水浸四十九日七日一易水日足蒸一復時却入水中安羅子内以手緩緩抽去筋脉 栢葉依四時五方採嫩枝上者蒸令净澄取曝乾 令黄色勿採道傍塚墓上者 車前子 粳米炒 大麻子出浸一宿曝乾炒開一兩聲即出之以净磚兩

口磨取之大豆黄炒令焦　蔓菁子水煑一復時曝乾　地骨皮去粗皮各

一升人參　地膚皮蒸半炊久曝乾各二升　黍米炒　麥門冬去心

茯神去木各焙半升

右擣羅一十二味為末唯麥門冬麻子仁熟擣極細即和諸藥令匀鍊蜜六十兩綿濾淨器中令温和搜諸藥更擣萬杵丸如小酸棗大盛淨器中其藥永不壞若明朝欲服隔夜須先服黍米粥一杯次日平旦服五十丸温清酒或粥飲下日再服即不飢若三日

內腹中不安穩更服之出三日即四肢輕便耳目聰明若勞損者服之氣力強健一年力倍久服治大風諸氣補精髓安魂魄調榮衛去尸蟲通神明耐老寒暑合時五月五日七月七日冬臘日尤佳其藥並須大升大斤不得欠少若須食即以葵子湯下服之斷穀方中此為最妙

大茯苓丸　輕身不老聰耳明目強力

白茯苓去黑皮　茯神去抱木者去木　大棗　桂去粗皮各一斤　人參

白朮 遠志去心炒黃 細辛去苗葉 石菖蒲九節者米泔浸三日日換泔切曝乾各十二兩 甘草八兩水蘸劈破炙 乾姜十兩炮製

右擣羅為末鍊蜜黃色掠去沫停冷拌和為丸如彈子大每服一丸久服不飢不渴若曾食生菜果子食冷水不消者服之立愈五臟積聚氣逆心腹切痛結氣腹脹吐逆不下食生姜湯下羸瘦飲食無味酒下欲求神仙未得諸大丹者皆須服之若不絕房室不能斷穀者但服之去萬病令人長生不老合時須辰

日辰時於房中潔淨不得令雞犬婦人孝子見之

又方

白茯苓鍊成粉　雲母鍊成粉　天門冬粉各三斤　羊脂　白沙蜜　白蠟各五斤　麻子油三斤　松脂鍊成者十斤

右入銀器中微火煎令勻紫色乃止欲絶穀者先作五肉稻粮食五日乃少食三日後方服此藥小彈子大日三九三日九九即不飢飢則更服兼食棗脯飲水無苦多若要下去藥取硝石葵子各五兩搗羅為

散每服二錢匕水一盞同煎八分去滓日三服藥下食米粥一合日三日漸食淡食

又方

白茯苓鍊成粉 栢葉蒸熟曝乾為末 車前子 地骨皮 大豆炒取黄 蔓菁子煑令苦味盡曝乾各五兩

右擣羅為末鍊蜜和擣三千杵為丸如梧桐子大欲服時隔夜食黍米粥令飽次日服藥二百丸酒或井水下日内不思食亦不困人三日外即不饑饑即更

服三五十丸補之覺少疲乏每三五日以少粳米粉作團子食一盞許不須塩醋若虚困每日服蔓菁子末兩匙以白蜜鍊和之忌房室

又方

白茯苓去黑皮一斤半 澤瀉五兩 生乾地黃焙四兩 天門冬一斤去心焙 胡麻一斗炒作聲

右糶為末和令匀蜜拌旋丸每服如雞子大日五六服漿水或酒下久之氣力自倍一方無澤瀉而地黃

與諸藥等分以蜜和丸酒服如上法

又方

白茯苓去黑皮 天門冬去心焙各一兩 棗肉三十枚 麻子仁五升

右合於三石米下蒸一炊久合擣蜜丸如雞子黃大

早辰近晚服一丸渴即飲水

又方神仙斷穀秘妙法

白茯苓五斤剉碎甑中蒸一炊曝乾為末 白蜜三斤 栢脂七斤靜處作灶泥大

釜於上加甑取白茅剉令齊整先入甑內襯次安

栢脂在上釜內用石灰水蒸之令消入釜中去甑

按取釜内脂入冷水中以扇扇之兩人對引之三十過復蒸如前三遍逐遍換釜中石灰水取栢脂再入甑釜中用醋漿水深添又如上法蒸之三遍逐遍換醋漿水滿三遍又以好酒入釜中添深如上法三遍

蒸鍊了

右鍊白蜜和丸如梧桐子大每服十九酒下冬月温酒下飢者頻服之不飢為度如飲酒不得只以温水下欲仙者常取杏仁五枚去皮尖細研以水一小盞同煎三五沸成湯去滓以下丸藥若却欲去藥食穀者取消石葵子各一兩熟研為散以粥飲調服一錢

已日再服其藥即出稍稍食穀及葵羹甚良

又方

白茯苓去黑皮二十兩 澤瀉八兩 胡麻一斗二升炒

右各擣羅為末合擣三萬杵每服三錢匕空腹日午近夜酒水下

又方

白茯苓去黑皮 大麻子炒各半升

右先取大麻子以水五升研絞濾取汁煮茯苓一炊

久令熱取出曝乾擣羅為末每服三錢匕以温酒調下空心近晚一日兩服如無酒以新汲水調下忌醋

又方

白茯苓去黑皮五斤剉 甘草微炙剉五兩

右以水六斗先入甘草煎取三斗漉去滓澄清内白蜜三斤牛乳九升相和煎茯苓令乳蜜汁入茯苓盡及熱暖令散擇去赤膜又更蒸熱暖令入麵隂乾每服二錢匕温酒下日三四服稍加之

又方

白茯苓去黑皮　龍鬚朧西者各二斤細剉

右搗羅為散每服方寸匕酒飲調下日三服

又方

用白茯苓去黑皮剉一斤以糯米酒浸五宿取出曝乾搗羅為末收入瓷器中每食時入一二錢末拌食食之久服精力百倍延年不老水調亦可

神仙保精延年駐顏餌茯苓方

白茯苓三十六斤　松脂二十四斤鍊過者　鍾乳粉一斤

右擣羅為末以白蜜五斗和攪令相得內瓷器中盛固口陰乾百日出更研之每日空心及晚食前酒調下二錢服一劑大佳不同餘藥忌食米醋

神仙餌茯苓延年不老方

白茯苓三斤去皮細剉晒乾　白菊花一斤

右擣羅為末以鍊成松脂和丸如彈子大每服一丸以酒化破服日再服百日顏變異肌膚光澤延年不

老忌食米醋

神仙餌茯苓久服令人長生方

白茯苓二斤 桂心一斤

右擣羅為末鍊蜜和丸如胡桃大每服一丸以温酒

化破服日三服忌食米醋

茯苓酥方

茯苓五斤灰汁煑十遍漿水煑十遍清水煑十遍 白蜜三斤蒸令沫盡 松脂五斤

煮如茯苓法每次煮各十遍 生天門冬五斤去心皮晒乾作末 牛酥三斤鍊三

十三
蠟斤
適

右各擣篩以銅器重湯上先入酥次蠟次蜜消乾內藥急攪勿住手務大均內瓷器中密封勿令洩氣先一日不食欲不食先須喫好美食令極飽然後絶食即服二兩二十日後服四兩又二十日後服八兩細丸之以𪗋下為度第二度以四兩為初二十日後八兩又二十日二兩第三度以八兩為初二十日二兩又二十日四兩合一百八十日藥成自後服三丸將

補不服亦得但常以酥蜜消息之美酒服一升為佳

合藥須取四時旺相日特忌刑殺厭及四激休廢等

日大凶此彭祖法

茯苓酥除萬病久服神仙方

用白茯苓三十觔取山之陽者甘美山之陰者味苦

去皮薄切晒乾蒸之以湯淋去苦味若淋不止其汁

當甜則曝乾搗羅為末用酒三石蜜三升和酒相得

内茯苓末於甕中攪之百匝封之勿洩氣冬五十日

夏二十五日酥浮酒上掠取其味甘美作餅子如手掌大於空室中陰乾色赤如棗飢則食之一枚終日不飢此名神仙度世之藥每食時用酒下之此為茯苓酥也忌食米醋

神仙服茯苓方

用白茯苓十斤去皮酒浸密封十五日漉出晒乾細剉擣羅為末每服三錢以水調下凡餌茯苓皆湯煑四五十沸或以水浸六七日

真人餌茯苓法

用白茯苓三觔細剉以絹袋盛之懸於甑中用小麥細麪七觔糯米五斗炊為爛飯和麪末經宿入窰一升和令勻入甕中又經一宿別炊糯米二斗投之不得令熱即密封其甕口春秋三七日冬五七日夏一七日當出其藥袋可隔宿不食清旦取茯苓半斤服之其酒即旋取飲之勿令勝藥若服此藥多時者永不飢渴無寒無熱身如碧玉令人身輕走及奔馬與

天地相畢矣其藥袋懸於空中勿令著甕底繩繫袋頭取木横枙之仍以紙密封旋取服之勿令洩氣忌食米醋

神仙餌茯苓方出聖惠方

用白茯苓十斤削去黑皮晒乾擣羅為末以好酒於甕中浸之看酒淹得所以瓦盆合之以泥封定勿洩其氣候六十日開如錫相似每服以温酒調下如彈子大日二服如久服延年不老神仙矣忌食米醋

採茯苓方 出聖濟總録

松脂流入地變為茯苓遥望數里其松赤色視其皮如布棋子斷者有茯苓也仰視松枝所指其上時有菟絲或新雨過後無風雲夜以燭火臨上滅者亦有乃以新布四丈環之明日握取神物多變化其形如飛鳥走獸龜鱉者佳便令暴乾剉之狀如白牙若只一塊不似鳥獸物形者乃松脂始變不堪服

鍊茯苓方 出聖濟總録

取茯苓上黨者去黑皮剉作塊如雞子大任多少置瓮中近底鑽作竅以木塞之即下水令沒得藥每兩日一换水七日後數以筋導却水即取茯苓蒸候熟及熟出之置盤中揉搦拾去脉膜空控乾乃入盆中以木椎研極細更下熱水攪和先縫生絹為袋以藥汁傾袋中以盆盛汁瀝盡餘滓更研復取前汁攪漉傾袋中如前法候滓盡澄之更傾去清汁取稠汁内帛袋中重瀝之候水盡取茯苓曝乾是為茯苓粉可

入諸藥若不如此即脉膜損人令人大折或作瘦病

神仙服地黄延年不老方出聖惠方

用地黄淨洗隨多少擣絞取汁煎令小稠内蜜更煎令可丸即丸如梧桐子大每日食前以温酒下三十丸日三服如此十年白髪再黑力如二十時令人多子神效無比

服地黄延年法出聖惠方

用生地黄不限多少肥者陰乾擣羅為末鍊蜜和丸

如梧桐子大每日食前以温酒下三十九日三服百日顔如桃花服三年令人長生不死

神仙服地黄實延年益壽方出聖惠方

用地黄實不限多少常以四月採取陰乾擣羅為末每服一錢以水調下日三服令人長壽

神仙餌地黄治病長生方出聖惠方

用生地黄十斤擘碎於一大銅器中安炊箄箄上安地黄入甑蒸之汁當下流於銅器中候消地黄汁盡

即止將銅器內汁置重湯中煎之可丸即丸如彈子大每服一丸以温酒化破服之日三服服之百日與天地相保白子高從太上傳受此方

服地黄成神仙方出千金方

用生地黄五十觔熟擣絞取汁澄去滓微火上煎減過半內白蜜五升棗脂一升攪令相得可丸即丸如雞子大每服一枚日三服令人肥白

又方

用地黄十觔細切以醇酒二斗漬三宿出晒乾反復內漬取酒盡止與甘草巴戟天厚朴乾漆覆盆子各一斤擣下篩食後酒服方寸匕日三加至二匕使人老者還少强力無病延年一方於銀鍋內以慢火煎之忌陳臭物

作熟乾地黄法出千金方

採地黄去其鬚葉及細根擣絞取汁以漬肥者著甑中上用米煮飯以盖上蒸之一時出晒爆更內汁中

又蒸汁盡止便乾之亦可直均蒸之半日數以酒灑之使周匝直夕出曝乾可擣蜜丸服之

種地黄法 出千金方

先擇好地黄赤色虛軟者深耕之臘月逆耕種地彌好擇肥大地黄根切長四五分至一二寸許一斛可種一畝二三月宜種之作畦畔相去一尺生後隨鋤壅數芸之至九月十月視其葉小衰乃掘取一畝得二十許斛擇取大根水淨洗其細根乃剪頭尾輩亦

洗取之日曝令極燥小𮐭乃以竹刀切長寸餘許白茅露甑下蒸之密盖上亦可囊盛土填之從旦至暮當黑不盡黑者明日又擇取蒸之先時已擣其細碎者取汁銅器煎之如薄飴遂以地黄内汁中周匝出曝乾入内汁盡止率百斤生者令得一二十斤取初八月九月中掘者其根勿令大老强蒸則不消盡有筋脉初以地黄内甑中時先用銅器承其下以好酒淋地黄上令匝汁後下入器中取一併和煎汁佳

黃精膏方　神仙延年補益療萬病出聖惠方

用黃精一石去鬚毛洗令淨潔打碎蒸令好熟壓得汁復煎去上游水得一斗內干薑末三兩桂心末一兩微火煎看色鬱然欲黃便去火待冷不津器中酒五合和服二合常未食前日二服舊皮脫顏色變光花色有異鬢髮更改欲長服者不須和酒內生大豆黃絕穀食之不飢渴長生不老

二精丸出聖濟總錄　助氣固精保鎮丹田

黄精去皮　枸杞子各二斤

右各八九月間採取先用清水洗黄精令淨控乾細剉與枸杞子相和杵碎拌匀陰乾再擣羅為細末煉蜜為丸如梧桐子大每服三五十丸空心食前温酒下常服助氣固精補鎮丹田活血駐顔長生不老

黄精丸出聖惠方　延年補益療萬病

黄精十斤淨洗蒸令爛熟　天門冬三斤去心蒸令爛熟　白蜜三斤

右拌和令匀於石臼中擣一萬杵再分為四劑每一

劑再搗一萬杵過爛取出丸如梧桐子大每服三十

丸温酒下日三服不拘時久服神仙矣

服黄精成地仙方出聖惠方

黄精是芝草精也一名萎蕤一名仙人餘粮一名苟

格一名勉行一名免子一名重樓一名垂珠一名馬

箭一名白及一名黄精其葉如竹其莖如桃其花白

四月莖長五六尺本黄末赤其花如小豆其實如黍

其根似薑昔隨羊公神仙常服此藥言與天地相畢

恒以二月三月採根入地八九寸為上取一石五斗淨洗細切以水二石五斗煑令苦味盡漉出以布袋內壓取汁澄清再煎如膏即止然後炒黒豆黄擣羅為末相和得所揑為餅子如錢許大每服二枚日漸加之百日知驗也一年內即變老為少氣力倍增亦焙乾篩末水服功與上等

又方 出聖惠方

取黄精根莖不限多少細剉陰乾擣羅為末每用淨

水調服任意多少效亦如前

又方 出聖惠方

常以二月三月八月採取黄精去鬚净洗切取一石以水二石煑之從朝至暮如水盡可取熱水添之看若味盡其藥美即出令冷手挼便破以酒袋盛壓取汁於鍋中微火煎如餳取滓曝乾擣羅為末入於煎中相和攪令匀更用火微煎之看可為餅子即止每服如雞子許大效亦如神若不欲斷穀即一服減為

三服皆食前服之長生矣

又方出聖惠方

黄精汁三斗地黄汁三斗天門冬三斗

右相和以慢火煎之減半入白蜜五斤白茯苓末二斤相和更煎可丸即止丸如彈子大每服一丸以温酒化破服之日三服百日内令人顔如桃花二百日内老者貌如十五六時更不老矣乃為神仙

真人餌黄精方出聖惠方

用黄精細切一石水一石五斗漬之一宿以慢火煑半日勿令沸絞取汁五斗復於銅器中煎之可餘三斗許内蜜五升松脂錬成者三斤熟攪可丸乃止丸如彈子大每服以温酒化破一丸服之日三服三十日不復飢長生不死

神仙餌黄精丸出聖惠方

黄精十斤淨洗蒸令爛熟 白蜜三斤

右相和搗一萬杵丸如梧桐子大每服以温酒下三

十九日三服久服神仙矣

神仙餌黄精延年法出聖惠方

用黄精生者擣取汁三斗於銀鍋中煎之令可丸即丸如雞子黄大每日食前食一枚三十日不知飢服之百日行及奔馬延年駐景顔色不衰

餌雲母水方神仙治萬病出聖惠方

用白雲母二十斤薄擘以露水八斗作湯分半淨洗雲母如此再過又取二斗作湯内芒硝十斤以雲母

木器中漬之二十日出絹袋盛懸屋上勿使見風日令燥以水漬鹿皮為囊揉挺之從旦至日中乃以細絹下篩滓復揉挺令得好粉五斗餘者棄之取粉一斗内崖蜜二觔攪令如粥内生竹筩中薄削之漆固口埋北垣南崖下入地六尺覆土春夏四十日秋冬三十日出之當如澤為成若洞洞不削者更埋三十日出之先取水一合内藥一合攪合盡服之日三服水寒温盡自在腹中十日小便當變黃先療勞氣風

疹二十日腹中寒癖消三十日齲齒除更新生四十日不畏風寒五十日諸病皆愈顔色日少長生神仙吾自驗之所以述録

錬雲母粉服餌法出聖惠方

雲母取上好白澤者細擘以水淨淘漉出蒸之一日夕下之服更淨淘如前去水令乾凡雲母二斤用鹽三斤硝石一斤和雲母擣之一日至暮取少許掌上泯著不見星光為熟出安盆甕中以水漬之令相得經

一炊久澄上清水徐徐去之盡更添水如前凡三十
遍易水令淡如水味淡即漉出其法一如研粉澄取
淀然取雲母淀徐徐生絹袋中濾著單上晒乾即成
粉矣每日空心以酒調下一錢或水下亦得久服輕
身延年强筋填髓可以負重登山不乏悅澤不老耐
寒暑志高神仙此非古法近東海買塩女子年三百
歲貌同笄女常自負塩重五百餘斤如此得效之者
其效不一可驗神功矣

中山衛叔卿服雲母法 出聖惠方

取雲母一斤至三斤五色具者細擘之以柔茅屋溜水若秋日草上露水以漬之百日内以韋囊中挼之以絹細羅入乳鉢中研如麪著竹筒中塞口懸甑上以白砂一石盖上蒸之一日一夜氣達上出之又内黍稻米一石蒸之一日取出於銅器中用白蜜和調重湯上煎熬令可丸即丸如梧桐子大每服二丸空心食前以水酒下並得日三服十五日加至三丸常

以雞鳴時及午時星辰出時服之三十日身輕目明五十日筋骨强盛七十日三蟲伏尸皆去八十日皮膚光澤九十日入水火不燒濡百日易筋骨三百日行及奔馬一年為真人又云年七十以上四百日以後乃得仙矣

又方出聖惠方

取雲母粉一斤硝石白一斤同擣細絹羅更研如麵白蜜三斤合調内生竹筒中漆固口埋北垣下三十

日出之當化成水銅器中盛每日空心以水若酒調下一粟殼漸漸加之日三服二十日身光三十日露不著身五十日火不能害百日之後便成仙矣

神仙餌雲母法出聖惠方

雲母粉一斤　桂心一斤擣羅為末　葱葉擣絞取汁三升

右合和為一處內生竹筒中於一石米下蒸之令米熟即化成水每於食前服一粟殼二十日氣力强盛服之四十日顔如童子服之百日嚴冬入水不寒一

方入袋中銀砂石器中水煑石軟以冷水浸而和袋揉洗下者為粉

又法出聖惠方

取美玉一斤擣細羅研之內雲母水中十日當消日可服之凡諸石屑内雲母水中皆消不但是玉也

神仙服胡麻法延年駐壽出聖惠方

用胡麻三斗淨淘上甑蒸氣遍出日乾以水淘去沫却蒸如此九度以湯脫去皮簸令淨炒令香杵為末

蜜丸如彈子大每服溫酒下一丸忌毒魚生菜能除一切痼病至一年面光澤不飢三年水火不能害行及奔馬久服長生上黨者尤佳酒調散亦可

神仙餌胡麻法 出聖惠方

用胡麻一石淘去上黑皮令白蒸之一日曝乾擣碎釜中用水一石五斗又蒸之令釜中有一石許水便傾胡麻置一甕中盡釜中湯潑之以麥蘖一斗擣內甕中釀之如作糖法兩復時盡去郄糟煎之三分餘

一分更盛置銅器中坐一釜湯中猛火煑之令稠瓷瓮内貯之每服如雞子大三九服百日充益肌肉鬢髮還黑耳目聰明能長服之壽命無窮

神仙餌胡麻膏益壽延年老人復少方出聖惠方

胡麻膏一斗　韭頭一斤

右相和慢火煎令韭焦黄去韭每日温酒下二合服之至百日去黖黯肌膚充益二百日老者復少三百日延年益壽久服不已長生

樂子長餌胡麻膏出聖惠方

胡麻膏一斗　薰陸香二斤以水五升洗取屑入膏中同煎

右相和以慢火煎令水盡濾去滓盛於不津器中每日以温酒調服二合百日玉女待之神效五百日神仙迎人去道之近矣

神仙服胡麻法

用胡麻三斗肥者揀擇使淨於微火上熬令香熟攤之擣令細和白蜜三升攪令相得安金銀或銅器中

又安置釡口上著水重煎以柳木篦攪勿令著底視
藥稠硬乃出之用栢木杵臼搗三萬杵丸如梧桐子
大每服三十丸以酒若水下食前服服盡一劑腸化
為筋不畏寒熱面如童顔頭白更黑齒落重生耳目
聰明後天不老如食酒肉五辛取藥一丸丸如胡桃
大咀嚼以口中津液下之服盡一劑更不衰老駐流
年補骨髓强志記充肌膚美顔色百無所忌此藥當
以臘月順合當合之時不用見喪孝產穢雞犬等清

淨室内和合若有犯穢服無所效大有功力不能盡述服者當自知爾

神仙服胡麻粉法

用胡麻一斗淨簸揀蒸一炊久出晒乾又蒸凡九蒸九晒了微擣去皮炒令香更簸取四升用地黄汁溲為劑却㬠乾細羅為散每服以温酒調下三錢日三服十日外即覺有功若七十老人服百日外肌肉還如少時亦能絶穀數試有驗

胡麻散　益壽延年去客熱

胡麻子　白茯苓去黑皮　生乾地黄焙　天門冬去心焙各八兩

右擣羅為細散每服方寸匕食後温水調下

胡麻丸　延年返老補填骨髓保固丹田

用胡麻半斤揀去土研碎以米醋三升瓷器煮盡醋後入茯苓人參雲母粉各一兩同丸如梧桐子大每服二十丸甘泉水下不拘時

神仙服天門冬法　如居山遠行辟粒不飢服至十日身輕目明二十日百病愈顔色如花三十日髪白更黒齒落更生四十日行及奔馬百日服之延年矣

天門冬二斤　熟乾地黄一斤

右擣羅為末錬蜜和丸如彈子大每服三丸以温酒化破服之日三服忌食鯉魚

服天門冬方　强筋髓駐容顔法

用天門冬晒乾擣下篩食後方寸匕日三服可至十

服小兒服尤良與粉以崖蜜丸服之益善惟多彌佳

○又擣取汁微火煎取五斗下白蜜一斗胡麻炒末

二升合煎攪勿息手可丸即止火大豆黄末和為餅

徑三寸厚半寸一服一枚日三服百日已上得益此

方最上妙包衆方○一法釀酒服傷始多無若多即

吐去病也蒯道人年近二百而少常告皇甫隆云但

取天門冬去心皮切乾之酒服方寸匕日三服令人

不老補中益氣愈百病也天門冬生奉高山谷在東

嶽名溪羊食在中嶽名天門冬在西嶽名管松在南嶽名百倍在北嶽名無不愈在原陸山阜名顛棘雖然處處有之異名其實一也在背陰地者佳取細切烈日乾之久服令人長生氣力百倍治虛勞絶傷年老衰損羸瘦偏枯不隨風溫不仁冷痺心腹積聚惡瘡疽癰腫癩疾重者周身膿壞鼻柱敗爛服之皮脫蟲出顏色肥白此無所不治亦治陰痿耳聾目暗久服白髮黑齒落生延年益壽入水不濡服二百日後

帖泰疾損拘急者緩劣者强三百日身輕三年走及奔馬又三年心腹皆去痼疾矣忌食鯉魚須常以七月八月九月採其根亦云正月採之過此味也

神仙餌术方

蒼术三斤 石菖蒲三斤

右爲細散每日空心以水調下三錢日晚再服治百病久服令人長壽忌桃李雀肉

神仙餌术法

用蒼朮一石揀擇令淨搥碎在從平旦裝入甑中蒸至午時即止以釜中湯淋三七遍取汁却入釜中微火煎令可丸即丸如彈子大每服一丸以温酒化破服之日二服治百病輕身益氣去風寒不飢渴延年忌桃李雀肉消子餌法蒸如醇麥盛於不津器中酒調服大匙

仙朮丸 輕身延年

用蒼朮肥者米泔浸不計多少夏秋浸三日春冬浸

七日竹刀刮去皮洗淨甑上蒸半日作片子焙乾石臼內木杵為末煉蜜為丸如梧桐子大每日早辰日午酒下五十丸服至十年後用南燭蒸黑米飯食之能引腹中成木人即神靈矣時燒退髮一兩埜若無髮氣即木人形具矣

服枸杞養神延年不老地仙方出聖惠方

用枸杞不限多少常以十一月十二月正月採根二月三月採莖四月採葉五月採花七月八月九月十

月採子以上採者並陰乾鴝羅為散每服二錢以温酒調下日三服能治一切風久服諸疾不生為地仙矣

神仙服枸杞法　出淮南枕中記方　出聖惠方

有一人往西河為使路逢一女子年可十五六打一老人年可八九十其使者深恠之問其女子曰此老人是何人女子曰我曾孫打之何恠此有良藥不肯服食致使年老不能行步所以決罰使人遂問女子

年幾許女曰年三百七十三歲使者又問藥服有幾種可得聞乎女云藥唯一種然有五名使者曰五名何也女子曰春名天精夏名枸杞秋名地骨冬名仙人杖一名西王母杖以四時採服之令與天地同壽使者曰所採如何女子曰正月上寅日採根二月上卯日治服之三月上辰日採莖四月上巳日治服之五月上午日採葉六月上未日治服之七月上申日採花八月上酉日治服之九月上戌日採子十月上

亥日治服之十一月上子日採根十二月上丑日治服之但依此法治服之二百日内身輕光澤皮膚如酥三百日徐行及馬老者復少久服延年可為真人矣又有并花實根莖葉作煎及單芋子汁煎膏服之其功並等

服枸杞根方出危氏方

用枸杞根切一石水一石二斗煮取六斗澄清煎取三升以小麥一斗乾淨澤内汁中漬一宿曝二徃反

汁盡曝乾擣末酒服方寸匕日二一年之中以二月八月各合一劑終身不老

枸杞散出聖濟總錄 去風潤肺壯筋骨進飲食

於正月上寅日採枸杞根洗去土陰乾杵末於二月上卯日服每日空心日午夜卧水調下三錢匕或温酒亦得服及一季即見其功又於四月上巳日採苗五月上建日服七月上上建日採葉八月上建日服十月上建日採子以水洗去肉只取其實十一月上建

日服餘並同前法

神仙服槐子法出聖惠方

取槐子去皮內牛膽中令滿陰乾百日滿取出每服一粒空心新汲水下日晩再服旬內身輕百日內髮變黑久服齒落重生行及奔馬

神仙上品服槐子法出聖惠方　延年不老

取十月上旬巳日取槐子角二斗以兩隻新瓦盆內合著用紙麻泥封閉周迴令不洩氣四十九日開之

自爛去皮後以新布挼取黑子以新汲水洗淨方内貯從月一日服一粒隨意津水茶下逐日添一粒至十日却一粒又至十日依前一粒至十粒令人長壽治風補腦髮鬚盡黒仙書所傳槐子者於諸藥中為最其法取十月巳日收并不可錯圓實者每日服五粒以井華水下亦畏觸服至一年皮膚光澤二年身體輕健三年巳外補腦明目久遠服食其功難狀

神仙服菊花延年不老出聖惠方

春三月甲寅日日出時採葉夏三月丙寅日日出時採莖秋三月庚寅日日出時採子冬三月壬寅日日暮時採根其葉苦更生莖名固盈花名長生名化生又常十月戊寅日平旦時採精者菊實也既採得須揀擇令淨取三分為一劑春更加長生半兩固盈半兩化生半兩以成日擣羅為末破日煉蜜和丸如梧桐子大每早晨以水下三七丸日暮再服一年後萬病除身輕目明益力增壽二年內山行諸虎狼蟲獸皆自

避路不敢相近三年内與鬼神相通五年内上知天文同畢為真人矣又王子喬常取白增年方三月上寅日採名曰玉英六月上寅日採名曰容成九月上寅日採名曰金精十二月上寅日採名曰長生長生者根莖子葉四味並陰乾百日取等分以成日合擣千杵為末酒調下一錢匕以蜜丸如梧桐子大酒服七丸一日三服百日身輕潤澤服之一年髪白變黒服之二年齒落再生服之三年八十歲老人變為童

兒神效

張果先生服杏仁法 出王氏傳濟方

夫人體於天形於地以日為䰟以月為魄一生巳後更不合死皆長生不老矣藥假籬根之下凡人枉死無容冠冕之旒貴耳賤目只重吴蜀之空名藥有萬歳之尊號務在用義以為必效殊不知長生之祕服之則可延年世上單服一味藥而得延者黄精枸杞就中將為妙品猶有生頭痛病而難服彭祖受南山

四皓煉杏仁為丹以致仙宫而王子晉丁令威等並不去世事畜妻子服生杏仁服之久遠仙来迎候乘龍駕鶴以致昇騰者只服杏仁矣服之生五臟補筋骨添血髓益精神張計目明視徹千里消瘦癖變凡為仙若王子晉服經四十年不覺身飛騰空丁令威服二十年不覺身飛二子者不服諸藥唯服生杏仁凡有此神驗不須煉烈生氣力全速鍊熟減其半力杏仁凡有十名一名長生丸二名千歲丸三名化白

令少丸四名却老丸五名神通萬歲丸六名定精丸七名益精丸八名超陞丸九名撈骨輕身丸十名煉意金丹丸其分服之二經歷矣杏仁性不冷不熱無一切忌觸亦不與諸藥相妨唯忌不淘米白糯米甜水粥逡巡喫者亦少不安須臾即可忽客行在路只恐不及如法若逢又淘白糯米甜水粥但放令冷任食多少無妨害惟忌此粥外並不妨杏仁性溫平有少苦味久即甘美服三年更不覺有苦氣惟覺甘

不惟下氣能去膈上熱壯腰脚服者當自知之取生杏仁去皮尖雙仁服黃色者尤妙于平旦時空腹未漱口時二七枚口中退皮尖熟嚼令津液半口可嚥之訖如得一里任喫諸食如單不見延年者任食肉及葷辛如欲昇騰者即不得食一切肉及葷辛任畜妻子營養庸作也肉者易敗壞之物所以不益於身長生之道仙家忌之能斷諸肉即仙道易成服生杏仁一年百病自除二年身輕目明徹視十里但得延

命五十年服經六年骨肉換盡面若桃紅延年得七十服經七年行及奔馬換舊齒重生服八年玉女侍衛延得一百五十年服經九年時聞仙宮鐘磬延年三百年服經十年命與日月齊如食五年及血肉則不得聞也服經二十年身騰空虛而無所歸服經三十年仙道畢矣仙宮來迎若斷妻子血肉五辛營養者服之二年衆仙來迎白日昇天如斷血味營養只畜妻子者四十年一朝不覺自受衆仙來迎余性好

射獵血肉為本今登六十遊恒山頂上得此方便於山拾杏仁服之經十年自覺身輕目明便踴躍無厭服二十年余已八十矣本有志一百年即擬自理不敢希望延年忽有三十餘人從恒山頂上来余欲避之不得便卓然迎去半里便即禮拜不敢正視有童子先来相引忽然莫識何處須臾聞知是仙宮非人凡世余故留此方遺後明者勿輕勿與凡流徒傳必輕之以為口實也張先生服生杏仁慎忌損益法契

聖寺原師處得此法原師于王屋山楊行真處得此
本右每日旦朝空腹取杏仁二七枚去皮尖雙仁者
面向東南未漱口前熟嚼令口中津液有半口便即
嚥却如人行一里當任意食之恐減藥力所有杏仁
效服三七日四七日即覺泄氣過常時三倍服三箇
月脚熱如火腹中瘦病不覺自愈服經八箇月肺臟
調和瘦病永斷有如嬰兒之視至十六箇月臟腑更
新胃腸通泰上氣永斷癖氣消散服經二十四月肝

臟鮮明肝上有瘕皮不覺自脫落眼目睛明眼病永除目能遠視服經三十二箇月脾臟踈暢胃脘開通常自搖動脾氣永消腹胃通快服經四十箇月腎臟端正去黑皮氣無擁滯腰臍之間結冷永盡房室少壯服初滿二年百害不傷服經三年百神覆護三年穀氣破散臍中疼痛忽然出生血一千片勿驚怪此是藥來即就止此是上上應延年之效如三年內大腸中血不下者亦是次上上之善應延年之象如滿

四年無不下者到五年內其血亦更不來矣如依前
更來是穀氣厚重藥力未加之藥腸來當須杏仁至
四十七枚乃可破得穀腸必被藥力衝破亦過延年
必先之效爾凡服杏仁血下一日不嬾飲食二日平
旦瀉血瀉血之後便聞飲食惡臭耳聞眼見即生
嘔逆如有能忍飢七日者是上仙如不能忍飢者任
食煑白粳米粥汁飲之以時為之是次仙三日五日
並下血一升皆聞食臭八日平旦下血後聞飲食美

任意食之若食即須少食之多即令人滿悶七日別一度下血一升到八日已上平旦血三升二升半八日九日十日十一日並同至十二日已上即兩日三度下血至十三日十四日十五日並同至十六日別一度下血六升或五升十六日十七日十八日十九日並同至二十日已上兩日三度下血三升四升至二十一日二十二日二十三日並同至二十六日二十七日並同至二十八日已上兩日一度下血四升

或五升至二十九日三十日並同從此之後從四日減一日其血少於尋常三升二升有似身輕喻若去重擔脫靴而行服之者當自知矣恰一百日不覺血定穀腸並被換遍如世人只徒瘥病不要長生者下血之後三日即須取三椹或桑上青椹杵作細為散亦如煎茶服一兩梚其血即止如無椹子末者或藍汁及刺薊汁一梚服即止其血之時無度微壯疼少時許即時可明也

杏仁酥治萬病及諸風虛勞冷方出聖惠方

家杏仁一石揀完者盪去皮尖雙仁擣令爛用好酒二石研濾取汁一石五斗入蜜一斗五升內兩石甕中攪令勻封之勿泄氣三十日看之酒上酥出掠取內瓷器中貯之取其酒滓團如梨置空屋中作格安之候成飴脯狀每日旦服一枚以前酒下其酒亦任性飲之

夏姬服杏仁法出聖惠方駐顏延年

杏仁三斗盪去皮尖雙仁早朝蒸之至午時即便慢火微烘之至七日即止每日空腹不拘多少隨意服之延駐治病必驗矣須五月採

服椒法出家藏經驗方　書林陳曄括為之

青城山老人服椒得妙訣年過九十餘貌不類期耋再拜而請之忻然為我說蜀椒二斤淨揀去梗枝及閉口者淨秤之鮮鹽六兩其色青白龜背者良研細糝鹽慢火煮煮透滚菊末糝鹽在椒上用滚湯泡過

椒五寸許經宿以銀石器慢火煑止留椒汁半盞掃乾地鋪紙傾椒在紙上覆以新盆封以黄土經宿取盆内將乾菊花末六兩拌滚令匀更洒所餘椒汁然後攤於篩子内晒乾菊須花小色黄葉厚莖紫氣香味甘名曰甘菊葉可作羹者爲真陰乾末之初服十五丸早晩不可輟每月漸漸增累之至二百初服之月早十五粒晩如之次月早晩各二十粒第三月增十粒至二百粒止鹽酒或鹽湯任君意所歡服及半

年間胷膈微覺塞每日退十九還至十五粒時數服
如前日服半年後覺胷膈間横塞如有物礙即每日
退十粒退至十五粒止候其無碍所服仍前當令氣
蒸否則前功盡失須終始服之令椒氣早晚薫蒸一
日不服則前功俱廢矣飲食蔬果等並無所忌節一
年效即見容顔頓悅澤目明而耳聰鬚烏而髮黒補
腎可輕身固氣益精血椒温鹽亦温菊性去煩熱四旬
乃可服之幸勿怱遽至十數年功與造化拐耐老更

延年不知幾歲月四十歲方可服若四十歲服至老只如四十歲人容顔如此其驗也嗜慾若能忌其效尤卓絶我欲世人安作歌故忉怛

服餌令人不老

右九月九日採菊花與茯苓松脂服之又佩茱萸食餌飲菊花酒令人不老

吴真君服椒方出王氏傳濟方

椒性禀五行其葉青其皮赤其華黄其膜白其實黒

煖丹府通血脉助元氣消酒食毒辟温邪氣安五臟調三焦而熱不上蒸衆芳之中功皆莫及每金州椒一斤揀去浮皮合口者并内銀器内炒令透地上鋪紙兩重傾在紙上用新盆合定周迴以黄土焙半日許其毒成汁自出晒乾木臼中輕杵取紅皮四五兩再入鐵臼杵為末以木蜜為丸如梧桐子大候乾紗袋盛掛通氣處每日空心酒下十丸至十五丸半年加至二十丸一年後加至二十五丸並無忌

歌曰

其椒應五行其人通六義欲知先有功夜間且不起

服之半年內脚心汗如水四時去煩勞五臟無風氣

明目腰不疼身輕心健記别更有異能三年精自秘

顏貌如嬰童精爽又少睡但服此神妙一生無瘡痢

若能志心服三尸自然棄更有九般蟲各各自迴避

倘逢此色人第一須傳意雖未遇神仙初緣已得地

神仙服蒺藜延年方 出聖惠方

用蒺藜子三升不限州土不問黑白但取其堅實者舂去刺淨簸揀擇蒸一炊久晒乾擣細羅為散每服食後以酒或清水調下三錢日再服如覺冷即每取附子五兩炮裂去皮臍擣羅為散與蒺藜末相和合勻服之亦佳每服後皆以三五匙飯壓之此藥治一切風氣野雞痔惡瘡男子陰汗疝氣婦人發乳𤺋下並主之

神仙服蒺藜方出聖惠方

用蒺藜子一石常以七月八月熟時收採曝乾先舂去刺然後擣羅為末每服二錢以新汲水調下日三服勿令中絶斷穀長生服之一年以後冬不寒夏不熱服之二年老者復少髮白再黑齒落重生服至三年身輕延年

神仙服桂水令身輕健方出聖惠方

桂心三兩擣羅為末 葱涕三升

右相和內青竹筒中盛於甑上蒸之三日三夜即止

候冷取出每服半合以酒相和服之三服久服可行水上神仙矣

神仙服商陸延年通靈方出聖惠方

用商陸白者一百二十斤切以竹筐盛懸於鬼門上陰乾百日满擣羅為末分為十二分每一分用好絍作袋盛之每服五錢以井華水調下日二服漸漸減食輊百日即見百里事二百日即見五百里事及見地下伏藏人間乃飛空自在神仙所秘忌食犬肉

神仙服商陸根方出聖惠方

用商陸根白者五十斤端午日午時收以皮囊盛於屋北懸之百日陰乾擣羅為散每服三錢以水調日三服不過三劑鬼神来朝久服海神使鬼来持獻寶物得受之也忌犬肉

神仙服菟絲丸方出聖惠方

菟絲子四兩　覆盆子　巴戟　天雄　酸棗仁　甘菊花　白茯苓　薯蕷　桂心　天門冬三兩去心焙

熟乾地黄三兩

右擣細羅為末煉蜜和丸如梧桐子大每服空腹以温酒下三十丸任意加之

陶居士餌苣藤茯苓方出聖惠方

苣藤一石九蒸九晒去黑皮熬之令香蒸熟於臼中急擣為末仍以踈馬尾羅羅之冷擣便如脂羅不出也

白茯苓三斤去黑皮剉如雞頭大用水煮十餘沸漉出令乾

右擣羅為末鍊蜜和丸如雞子大每服以温水化破一丸日三服為准

神仙服漆出聖惠方

好漆一斗 白蜜一斗 白米粉三斗

右都盛一銅瓮子中釜內湯上煑之以桑薪煑之不著手藥成宿不食旦服二兩壽五百歲服之一月諸蟲皆出矣

神仙服雄黃法出聖惠方

凡雌黃千年化為雄黃千年化為黃金黃金者若真人餌法微妙難可知也輕身益氣莫過雄黃之效也

用雄黄一斤細研以酒三升和著銅器中用炭火微煎令沸勿令大熱以好漆二升去滓合著其中攪令相得藥成如黄金或作紫色丸如梧桐子大常先食含化一丸嚥津日三服十日諸疾悉愈二十日肌肉中藥氣徧行能耐寒暑寒則熱熱則凉服之百日腸中肥皮膚厚筋骨堅耳目聰明無復諸患行步如飛服之二百日顔色有光白髮再黑齒落重生反老成少服之三百日神仙玉女在身左右服之一年長生

登山入水不由橋梁服之不止身形堅固真人所貴

神仙所寳勿示匪人恐招譴謫

神仙服雄黄延年方出聖惠方

雄黄一兩 䕸仁二兩 蒲黄三兩

右合治雄雞血和搗之萬杵用白蜜為丸如麻子大每日以酒下一丸漸加如梧桐子大如常服之五年可得神仙也

兎絲子丸出聖濟總録

兎絲子一斤酒浸三日控乾搗細末　甘菊花去心搗末一斤用

右拌和令勻鍊白蜜為丸如梧桐子大每日清晨至晚後食前以温酒送下二十丸至三十丸進食倍常頻頻泄氣是藥之應若請眼疾黑花昏暗甚者並宜服之

神仙餌兎絲子方出十便良方

用兎絲子一斗酒浸良久漉出曝乾又浸令酒乾為度搗細羅為散每服二錢以温酒調下日三服後喫

三五匙水飯壓之至三七日更加至二錢服之令人光澤唯服多甚好三年後老變為少此藥治腰膝去風冷益顏色兼明目久服延年神秘勿示匪人

服楮實可致神仙法出聖惠方

用楮實五斗正赤時收陰乾擣羅為末每服二錢以淨水調下日三服令人耳目聰明延年不老神驗宜久服之老者成少令人夜應徹視見鬼神道士梁頊年七十乃服之更少壯到百四十歲能夜出行及走

馬

神仙服鹿角法出聖惠方

鹿角屑十兩 附子三兩去皮臍生用

右擣細羅為散每服以温酒調下二錢日三服令人少睡益氣力通神明得力速矣出彭祖傳中

神仙餌桃膠方出聖惠方

用桃膠二十觔以絹袋盛內櫟木灰汁一石中煮三五沸住火即出袋子高懸候冷即便煮之如此二度

即止晒乾擣羅為末煉蜜和丸如梧桐子大每服空心以酒下二十丸若欲斷穀日三服一百日內百病愈一年不食氣力强盛三百日夜視有光闇室得明眼光如月行及奔馬若欲急功乃加至三十丸日四服五百日三尸去久服神仙矣

神仙服蔓菁子法 出聖惠方

用蔓菁子三斗三度用水煑之令苦味盡曝乾擣羅為散每服二錢以水調下日三服若欲絶穀者減食

增藥則得絶穀不飢久服轉老成少百日後水灌不著身諸病悉愈一方九蒸九曝

神仙服大麻子補益駐顔鬒髮延年不老方出聖惠方

大麻子三升酒浸一宿九蒸九晒去殻 崖蜜五升 牛膝煎三升 兎絲子五升一宿酒浸晒乾 地黄煎二升

右先擣兎絲子為末熬麻子令香以栢木杵臼擣為膏即和前藥等作團内入臼中擣三千杵不得見孝子及雞犬仍擇良日合之每服一雞子大温酒化破

服之日三服

神仙餌石脂方 出聖惠方

赤石脂 十三兩細研水飛過 黑豆 四兩生牙用之 澤瀉 四兩 白芍藥 三兩

葳蕤 刮皮蒸曝乾者三兩

右擣羅為末鍊蜜和丸如梧桐子大平旦水服三十丸日三服常少食乃無食想六十日後氣力不衰一百日後行如驟馬久服令人得道須少食即一無妨矣

神仙服乳香入口不死法　出聖惠方

用乳香上好者三斤白蜜三升瓷銀器中合煎如無好蜜好酒亦得以柳木篦數攪令如餳每日空心及晚食前服一栗大祛風益顏色神效

神仙服蜂房丸方　出聖惠方

常以九月十五平旦時取蜂窩完者蒸之陰乾百日擣千杵細羅以鍊蜜和丸如梧桐子大每服三丸以酒下日三服老人服之顏如十五童子也

神仙服薔薇根令人輕身健行出聖惠方

取薔薇根不拘多少洗浄曝乾擣細為散每服三錢食前以水調下日三服延年輕身若中箭瘡服之立愈若箭全在體中服之自出

神仙服澤瀉令人輕身健行不老方出聖惠方

取澤瀉擣細羅為散日分三服六兩為准水調服之百日身輕百倍久服强壯不衰老面光澤走及奔馬遠遊無倦

神仙服蓬虆令人輕身健行不老方

蓬虆一名覆盆江南謂之莓子味甘無毒四月五日候其實熟採晒乾擣細羅為散每服三錢水調服之安五臟益精强志倍力輕身不老服之易顏色也

服人參方

用人參一分猪脂十分酒拌和服一百日滿體髓溢日誦千言肌膚潤澤去熱風痰

服熊掌方出本草

取熊掌得酒醋水三件煮熟即蒸大如皮毬食之耐風寒

九節菖蒲法 出王氏博濟方 駐顔延年明耳目去風氣通開竅安神益智

九節菖蒲不拘多少惟生山澗石上流水中者採取為妙若是少得時只石上水中生者亦得不可陂澤中生者於八月間採取得去根須淨擇了以淘米泔浸三日三宿每日换米泔取出控乾以硬竹削為片

子如錢厚以布袋盛貯長流水浸三復時更用井花水浄洗擇如蒸飯九度毎蒸後晒一日後數足不得犯鉄器於木石臼子内細擣羅為末煉蜜為丸如梧桐子大初服二十丸漸加至三十丸五十丸用鹽湯下茶酒亦得忌羊血餘者以紙袋盛貯掛在風裏如服盡更將末合或酒煑糊和丸亦得